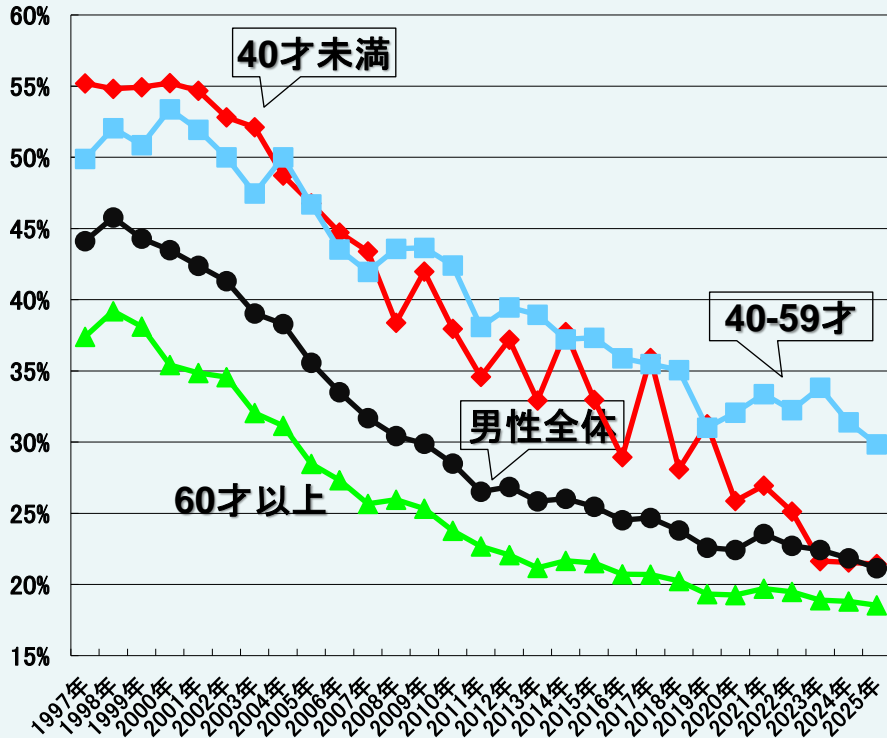


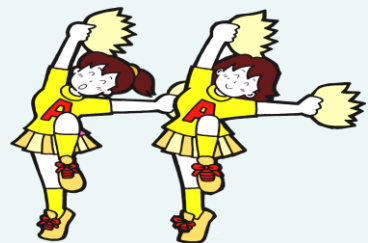
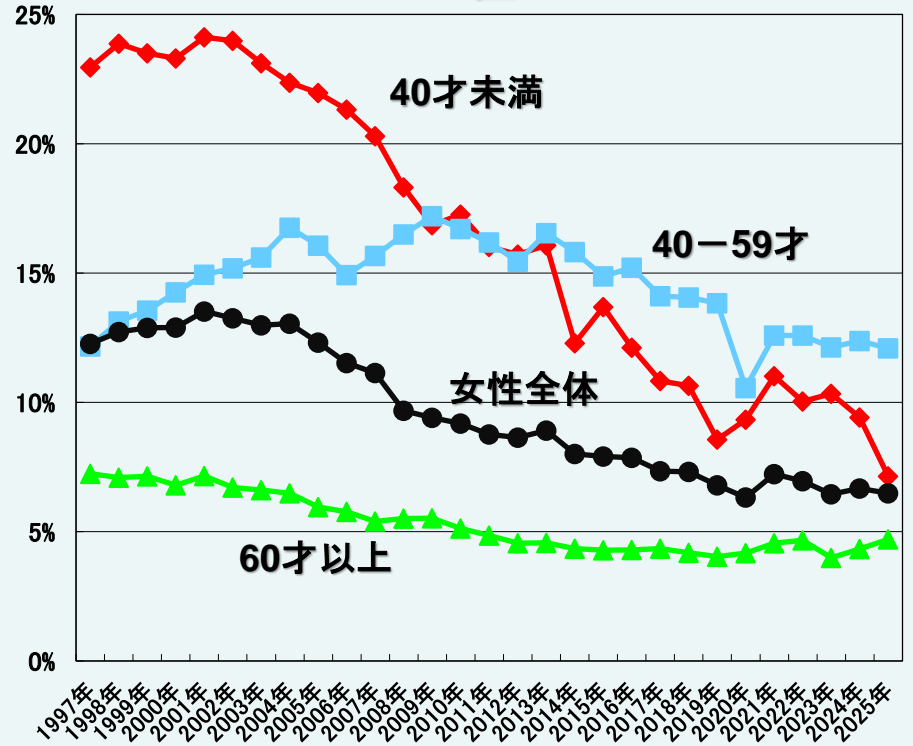
喫煙者は確実に減少！

守口市民健診における喫煙率の推移

男性



女性

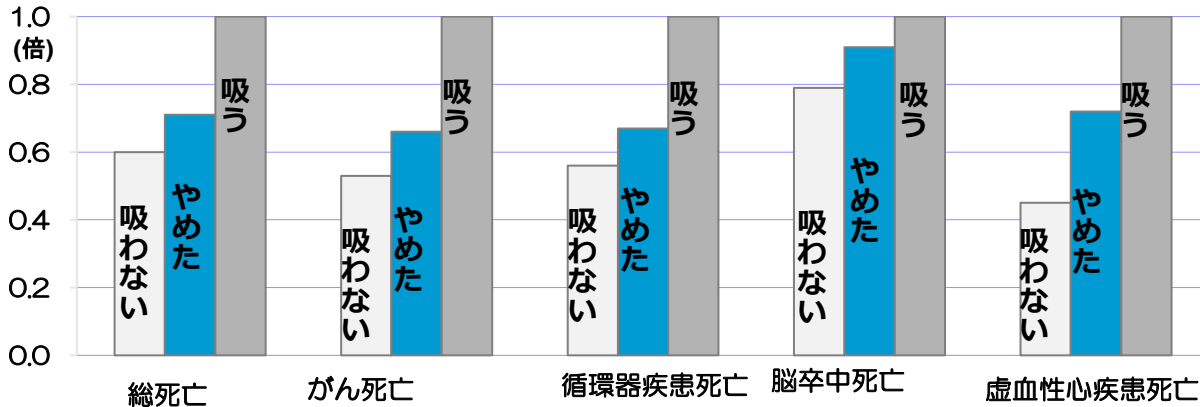


さあ、あなたもこれを機会に禁煙を始めましょう！

あなたならきっとできる！



タバコを止めたことによる死亡率の低下 (守口市、1997-2023年)



禁煙の効果は
确实、絶大



何度でも、
何度でも

失敗した経験があるあなた！

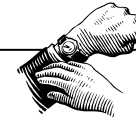
やってみよう。禁煙！実行のヒント

吸いたくなったら

- 15秒カウント*をしてみる
- 冷たいお茶や水、氷を口に含む
- 昆布やガムなどを食べる
- 歯みがきをする
- 散歩や軽い体操をする
- 吸えない場所へ移動する
- ゆっくり深呼吸する



*1日60本吸っていた有名人が使った方法。吸いたくなったら、時計の針を眺めたり、頭の中で数を数えて15秒間気持ちをそらす。



たばこの「支配」から逃れて自由になりましょう！
楽になります

お金も貯まります

さらなるヒント：チャンピックス®が使用できるようになり、禁煙を強力にサポートしてくれる新しい治療「禁煙治療用アプリ及びCOチェッカー」の処方も再開されました。

- 「禁煙治療用アプリ及びCOチェッカー」とは？
<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/tobacco/t-06-010>
- 「禁煙治療用アプリ及びCOチェッカー」を処方できる大阪府の病院・クリニック
<https://sc.cureapp.com/p/search/pref/27/>

禁煙すると、イライラ、苦痛、不安、ふるえ、眠気などの様々な離脱症状が出現することがあります。禁煙補助薬の使用で離脱症状を軽減し、**楽に禁煙**できます。

《禁煙補助薬》

- ニコチンガム・・・ 薬局・ドラッグストアで販売
- ニコチンパッチ・・・ 低濃度のものは薬局・ドラッグストアで販売(高濃度のものは医療機関で使用)
- チャンピックス錠(内服薬)・・・ 医師の処方箋が必要

2021年6月より製造が中断されていましたが、2025年10月30日より製造が再開されました。2026年4月現在、禁煙外来でまだ使用されていない医療機関もあり、受診前にご確認ください。

《医療機関での禁煙》

多くの人に健康保険が適用されます
(1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上などの人)

禁煙外来

3か月間、計5回の診察が必要です



禁煙治療費用(診察料+薬代)の概算 (費用は医療機関、薬局によって異なります。)

健康保険による 禁煙治療

3割自己負担の場合 (1日20本の喫煙者では約20~30日分のたばこ代)
約12,000円~20,000円程度

自費による 禁煙治療

(健康保険診療対象外の人)
40,000~60,000円程度。 (1日20本の喫煙者では約2~3ヶ月分のたばこ代)

《禁煙サポート実施医療機関》

令和8年4月現在

No	医療機関名	所在地	TEL	保険治療	実費治療	チャンピックスの使用有無	禁煙治療用アプリの処方
1	大島医院	竜田通2-7-6	6991-2875	×	○	×	×
2	かじうらクリニック	大日町3-25-17	6901-2995	○	×	○	○
3	加藤クリニック	西郷通1-10-1	6992-8606	○	×	○	○
4	北原医院	大久保町4-1-7	6902-3623	○	×	○	×
5	さくらクリニック	寺方錦通1-10-3	6994-8739	○	×	○	×
6	佐藤外科	金田町1-71-13	6901-2777	○	×	○	×
7	森口医院	大枝西町15-8	6991-0593	○	×	○	×
8	山中クリニック	佐太東町2-3-5	6905-2255	○	×	○	×
9	守口生野記念病院	佐太中町6-17-33	6906-1100	○	×	○	×
10	もりぐち清水会病院	河原町3-12	6997-0101	○	×	○	×

- ◎ 診療時間は、各医療機関にご確認ください。
- ◎ 未成年の禁煙サポートについては、各医療機関に直接お問い合わせ下さい。
- ◎ 保険治療可能施設を受診したすべての方が保険治療を受けられるわけではありません、喫煙本数などの条件があります。
- ◎ この他、禁煙治療の公表を差し控えている医療機関もあります。かかりつけ医にもお確かめ下さい。